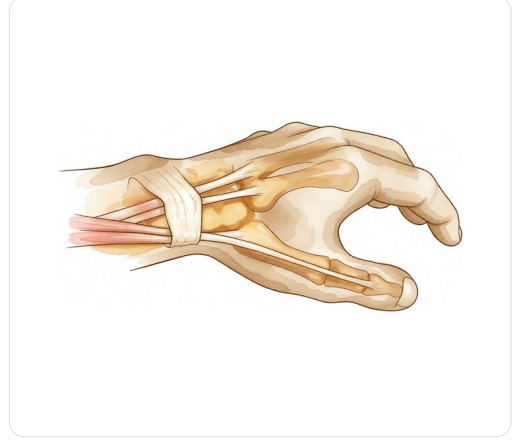


குறுக்குவெட்டு நோய்க்குறி

குறுக்கிடும் நோய்க்குறி (Intersection syndrome): கட்டைவிரல் தண்டுகள் மணிக்கட்டு நீட்டிப்பு தண்டுகள் மீது சில சென்டிமீட்டர் உயரத்தில் மோதல் ஏற்படுவது, வலி மற்றும் வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை.
ஆங்கிலப் பதிப்பே அதிகாரப்பூர்வமானது.

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

குறுக்குவெட்டு நோய்க்குறி பின்புறம் மற்றும் கட்டைவிரல் பக்கத்தில் வலி மற்றும் வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது உங்கள் முதுகெலும்பு, மணிக்கட்டுக்கு சற்று மேலே (கிட்டத்தட்ட ஒரு கை அகலம் உங்கள் மணிக்கட்டின் பின்புறத்தில் உள்ள எலும்பு வெடிப்பு) இது மணிக்கட்டு மூட்டு வலி அல்ல தன்னை, ஆனால் மேலே, அங்கு முதுகெலும்பு தசைகள் ஒருவருக்கொருவர் குறுக்கு.

நீங்கள் உங்கள் மணிக்கட்டை பின்புறமாக வளைக்கும்போது அல்லது உங்கள் கட்டைவிரலை நகர்த்தும்போது வலி பொதுவாக மோசமாகிறது, அடிக்கடி மீண்டும் மீண்டும் செய்யும் செயல்களுக்குப் பிறகு இது ஏற்படுகிறது: படகு சவாரி, எடை தூக்கும், ரேக்கெட் விளையாட்டு, தோட்டக்கலை, அல்லது பல விசைப்பலகை அல்லது மணிக்கட்டு-கனமான பல மக்கள் வலி பகுதியில் வீக்கத்தை கவனிக்கிறார்கள், சிலர் உணர்கிறார்கள் அல்லது அவர்கள் மணிக்கட்டு நகர்த்த போது ஒரு மென்மையான creaking, squeaking அல்லது கிரேட்டிங் கேட்க, போல் இது சில நேரங்களில் "ஈரமான தோல்" ஒலி என்று அழைக்கப்படுகிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் முதுகெலும்பின் பின்புறத்தில், இரண்டு தசைகள் ஒருவருக்கொருவர் குறுக்குவழியாக எக்ஸ். ஒரு தொகுப்பு உங்கள் கட்டைவிரல் வரை செல்கிறது; மற்றொன்று உங்கள் மணிக்கட்டுக்கு கீழே செல்கிறது. அவர்கள் குறுக்கிடும் புள்ளி, மணிக்கட்டில் ஒரு சில சென்டிமீட்டர் மேலே, தண்டுகள் ஒருவருக்கொருவர் முன்னும் பின்னுமாக இழுத்துச் செல்லும்.

நீங்கள் நிறைய மீண்டும் மீண்டும் மணிக்கட்டு இயக்கங்கள் செய்யும் போது, அந்த குறுக்கு புள்ளி பெறுகிறது இடுப்புப் பட்டைகளின் புறணி வீக்கம், சிராய்ப்பு கட்டி, மற்றும் திசுக்கள் மென்மையான மற்றும் வீங்கி, வலி ஏற்படுத்துகிறது, வீக்கம் மற்றும் குறட்டை.

அதிகப்படியான பயன்பாட்டு பிரச்சினை, ஒரு ஒரே ஒரு விபத்தில் ஏற்பட்ட காயம், அது டி க்வெர்வேனின் காயம் போல இல்லை, ஒரு தொடர்புடைய கட்டைவிரல் பக்க இடுப்பு பிரச்சினை இது கீழே அமர்ந்து, வலது மணிக்கட்டில். குறுக்கு சிண்ட்ரோம் மேல் அமர்ந்து.

நற்செய்தி என்னவென்றால், உராய்வு செய்யப்பட்ட திசு நன்கு குணமடைகிறது இந்த நிலை பெரும்பாலானவர்களுக்கு நீடித்த சேதத்தை ஏற்படுத்தாது.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

ஏறக்குறைய எல்லாருமே நன்றாக இருக்கிறார்கள். **அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல்** இதன் முக்கிய அம்சங்கள்:

- **கடுமையான செயல்பாட்டை நிறுத்துதல்:** மிக முக்கியமான ஒற்றை படி. ரோயிங், லிஃப்டிங் அல்லது தொடர்ச்சியான பணிகளை சில வாரங்களுக்கு விட்டுவிடுகிறது அழற்சி குறையும்.
- **ஒரு மணிக்கட்டு அடுக்கு** இது மணிக்கட்டை சற்று பின்புறமாக வளைத்து வைத்திருக்கிறது. இது சில வாரங்களுக்கு அணியப்படுகிறது.
- **அழற்சி எதிர்ப்பு மாத்திரைகள் அல்லது ஜெல்** (NSAIDs) வலி மற்றும் வீக்கத்தை குறைக்க.
- **பனி** உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு வலிப்புக்கு மேல்.

அந்த நடவடிக்கைகள் மூலம் விஷயங்கள் தீர்க்கப்படாவிட்டால், ஒரு **கார்டிகோஸ்டிராய்டு ஊசி** உள்ளே இடுப்புப் பிரிவு (பெரும்பாலும் அல்ட்ராசவுண்ட் மூலம் துல்லியமாக வழிநடத்தப்படுகிறது) பொதுவாக நோயின் அறிகுறிகள் உள்ள சிறிய எண்ணிக்கையிலான மக்களுக்கு இந்த எல்லாவற்றையும் மீறி திரும்பும், ஒரு சிறிய செயல்பாடு வெளியீடு மற்றும் சுத்தம் செய்ய இது அரிதாகவே தேவைப்படுகிறது.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

பெரும்பாலான மக்கள் ஒரு சில வாரங்களுக்குள் ஒரு சில மாதங்களுக்கு ஒருமுறை அவர்கள் ஓய்வெடுக்க இந்த நோய்க்கான முன்னோக்கு சிறந்தது. இது உண்மையிலேயே சிறப்பாகிறது, மேலும் இது எந்தவொரு நீடித்த பலவீனத்தையும் விட்டுவிடாது அல்லது விறைப்புத்தன்மை குறையும்.

அதை மீண்டும் கொண்டு வரும் முக்கிய விஷயம் அதே கனமான அல்லது மீண்டும் மீண்டும் படிப்படியாக, மற்றும் அது பொருந்தும் இடங்களில் நுட்பம் அல்லது உபகரணங்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, படகுகளில் ஈட்டி பிடிப்பு, அல்லது பட்டை பிடிப்பு) உடற்பயிற்சி கூடத்தில்), அதை நிரந்தரமாக விலக்கி வைக்க உதவுகிறது.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- முதுகெலும்பின் பின்புறத்தில் வலி மற்றும் வீக்கம் இரண்டு வாரங்கள் ஓய்வு மற்றும் ஒரு அடுக்கு.
- பகுதியில் ஒரு குறட்டை அல்லது குறட்டை, அல்லது ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் உங்கள் விளையாட்டு அல்லது வேலைக்கு திரும்புங்கள்.
- நோய் அறிகுறிகள் ஓய்வில் இருந்தபோதிலும் மீண்டும் மீண்டும் வருவது, மதிப்பீடு செய்யத்தக்கது, அல்ட்ராசவுண்ட் வழிகாட்டப்பட்ட ஊசி உதவிகரமாக இருக்கும்.
- ஏதேனும் **காய்ச்சல், சூடான சிவப்பு தோல், அல்லது விரைவாக அதிகரிக்கும் வீக்கம்**: மருத்துவரை அணுகவும் உடனடியாக, அது எளிய அதிகப்படியான பயன்பாட்டை விட வேறு எதையாவது சுட்டிக்காட்டுகிறது.